

11月 中



フルーツ盛り合わせ
キャベツのソテー
ロケット

ジャム
ゼリー

1日

ほうれん草のソテー
豆のマリネ
ハヤシライス

(麦入り)
ゼリー

2日

文化の日

3日

ずいきのきんぴら
サケの揚げびたし
黄金汁

4日

もやしと海藻の塩こうじあえ
ソフトカレーのたつた揚げ
秋の根菜あったか汁

7日

豆とれんこんのサラダ
カレーフライドチキン
レーズンパン 大根としめじのスープ

8日

木の葉丼
五目厚焼き卵
粕汁

(麦入り)
みかん

9日

五目豆
ちくわの天ぷら
一食うどん 卵とじうどん

10日

里芋とイカの煮つけ
豚肉の味噌炒め
きのこ汁

今川焼き
11日

高野豆腐の煮物
イワシの紀州煮
うずら卵のすまし汁

みかん

14日

小松菜のソテー
オムレツ
米粉コッペパン ポークビーンズ

ヨーグルト

15日

ふきよせごはん
シシャモのみみじ揚げ
岐福(ぎふ)味噌汁

(麦入り)

16日

ごまあえ
大豆と鶏肉の煮物
岐福(ぎふ)早田味噌汁

(麦入り)

17日

チンゲンサイの炒め物
さつまいもチップス
きのこあん

ソフト麺
18日

小松菜のゆず味噌あえ
豚肉のあんからめ
こぶ汁

小魚

21日

グリーンポテト
キーマカレー
白菜のスープ

発酵乳

22日

勤労感謝の日

23日

大根と角麩の煮物
タラのさつまいも入りきのこあんかけ
抹茶プリン
筏師汁

(麦入り)

24日

ひじきの炒め煮
サバの味噌煮
けんちん汁

みかん

25日

切り干し大根のごまよごし
イカのあられ揚げ
呉汁

28日

辣白菜
大学芋
麻婆豆腐

29日

キャベツのカレーソテー
ツナライス
アサリのチャウダー

(麦入り)

30日

あじのたび
今月は『新潟県』です。

鉄分が多い献立の日
**食物せんいが
多い献立の日**
「日本型食事」の日